

# Trainingskatalog



LEADERSHIP COMPETENCE

# ATTRAKTIVE ARBEITGEBER UND GUTE FÜHRUNG IN DER NEUEN ARBEITSWELT

UnternehmerInnen, ManagerInnen und Führungskräfte stärken mit uns ihre Kompetenzen für die neue digitale Arbeitswelt.

Wir begleiten Ihre Organisationsentwicklung und Transformationsschritte.

Wir unterstützen zielgerichtetes Lernen und Kommunizieren in angenehmer Atmosphäre mit erfahrenen ExpertInnen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Ihre

*Susanne Bohn*

Inhaberin von susanne bohn Leadership Competence



# ÜBERSICHT

## AGILITÄT

Agile Basics	4
Agile Führung	5
Agiles Arbeiten im Team	6
Agiles Mindset im nicht-agilen Umfeld	7
Agilität Erleben	8

## CHANGE MANAGEMENT

Change Kommunikation	9
Change Management Basics	10
Veränderungsprozesse planen & umsetzen	11
Widerstände & Konflikte in Veränderungsprozessen	12

## FÜHRUNG & PERSÖNLICHKEIT

Frauen & Macht in Unternehmen und Führung	13
Führungspersönlichkeit entwickeln durch Selbstreflexion	14
Selbstmarketing	15
Souveräner Umgang mit Macht und Politik	16

## FÜHRUNG & STRATEGIE

Führen auf Distanz	17
Führungskraft als Coach	18
Führungskraft als Personalentwickler	19
Strategische Führung	20

## GESPRÄCHSFÜHRUNG

Feedback geben	21
Konfliktmanagement	22
Kündigungs- & Trennungsgespräche führen	23
Mitarbeitergespräche führen	24
Systemische Gesprächsführung	25

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ

Führen von interkulturellen Teams	26
Zusammenarbeit in interkulturellen Teams	27

## INNOVATION & STRATEGIE

Innovationsmanagement	28
Lego Serious Play	29

## NEU IN DER FÜHRUNGSROLLE

Fach- oder Führungskraft	30
Laterale Führung	31
Neu in der Führungsrolle	32
Vom Mitarbeitenden zur Führungskraft	33

## PRÄSENTATION & MODERATION

Moderationskompetenz	34
Präsentationen strukturiert vorbereiten	35
Souverän Präsentieren	36
Visualisierungskompetenz entwickeln	37

## SELBSTMANAGEMENT

Führung und Gelassenheit	38
Gesundes Führen	39
Prioritäten setzen	40
Souveräner Umgang mit Stress	41

# AGILE BASICS

## Kurz und prägnant das Wichtigste rund um Agilität

Agile Arbeitsweisen sind mittlerweile teilweise oder vollständig in unserem Arbeitsalltag angekommen. Jedoch Agilität ist ein riesengroßes Feld, welches oft nur schwer zu durchdringen ist. Es geht neben einer neuen Methode um grundsätzlich neue Denkweisen mit tiefgreifenden Veränderungen für Unternehmen, Teams und jeden Einzelnen. Lernen Sie das Relevanteste zum Thema Agilität, um so ein klares Verständnis für dieses Themenfeld zu entwickeln. Ziel ist dabei, dass Sie am Ende die wichtigsten Begriffe einordnen können sowie einen ersten Grundstock an Knowhow zum agilen Kontext entwickelt haben.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Hintergründe und Entwicklung von Agilität
- Bedeutung und Mehrwert von agilem Arbeiten
- Prinzipien, Mindset und Werte im agilen Kontext
- Agile Methoden und wie sie eingesetzt werden können
- Veränderungen, die agiles arbeiten für Sie selbst, Ihr Team oder Ihre Organisation mit sich bringt



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein Einblick in das umfassende Thema „Agilität“
- Kenntnisse über die Funktionsweise von agilem Arbeiten
- Einblick zu den Prinzipien und zur Zusammenarbeit im agilen Team
- Kenntnisse über und zum Einsatz agiler Methoden
- erste konkrete Ansätze, wie Sie das Thema weiter vertiefen und für sich entwickeln können

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# AGILE FÜHRUNG

## Grundlagen, Methoden und Erfahrungsaustausch

Echte Agilität beginnt im Kopf. Speziell konzipiert für Führungskräfte, die in einem agilen Umfeld agieren, zielt dieses Training auf die Bildung eines agilen Führungs-Mindsets und die Stärkung der eigenen Führungsrolle ab.

Finden Sie heraus, wie Sie es schaffen, agile Prinzipien in Ihr Denken und Handeln zu integrieren und darüber Ihre Führungsrolle zu stärken. Gepaart mit den richtigen Methoden und Kompetenzen aus dem agilen Kontext, erhalten Sie erste Ansätze für die Gestaltung einer agilen und wirksamen Führungskultur.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- sinnvoller Einsatz von agilem Arbeiten
- Grundlagen und erfolgskritische Prinzipien zu agilen Arbeitsmethoden
- Arbeitsprozesse und Teamstrukturen im agilen Arbeiten
- Bedeutung agiler Werte, dem agilen Mindset und dem agilen Manifest für Führung
- Führungsebenen des Handelns einer agilen Führungskraft
- konkrete Wirkweise agiler Führung (durch Austausch und Praxiserfahrung)



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- mehr Klarheit zu Ihrem Führungsstil und einen Weg, wie Sie ihn verändern können, indem Sie das Ungewisse als Chance nutzen
- Kenntnisse, wie Sie Ihren Mitarbeitenden Rahmenbedingungen geben, in denen sie eigenverantwortlich kundennahe Produkte und Dienstleistungen entwickeln können
- Einblick in die Wirkweise agiler Führung
- eine Idee, wie Sie Ihren Mitarbeitenden ein selbstgesteuertes Umfeld bieten können
- Zeit, um in die persönliche Reflexion „Meine agile Führung“ einzusteigen

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# AGILES ARBEITEN IM TEAM

## Selbstgesteuert und zielorientiert

Mit der Einführung agilen Arbeitens alleine ist es nicht getan: Teams werden nicht automatisch zu erfolgreichen Spitzenteams, wenn sie anfangen agil zu arbeiten. Agile Teamarbeit beruht auf einer bestimmten Haltung und gemeinsamen Werten. Es braucht klare Regeln, Rollen und Abläufe. Dies kann durch den Einsatz agiler Instrumente gezielt gefördert und entwickelt werden. Eine solide Einführung und Motivation aller Beteiligten sind die Voraussetzung. Erlernen Sie das nötige Knowhow, um zu entscheiden, für welche Anlässe es sich anbietet, ein agiles Team zusammenzustellen und wie Sie hier als Führungskraft konkret vorgehen können.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Bedeutung und Zusammenstellung agiler Spitzenteams
- Entwicklung und Organisation von Arbeitsprozessen in selbstorganisierten Teams
- Funktion der disziplinarischen Führungskräfte der einzelnen Teammitglieder im Prozess
- unterstützende Methoden für die Entscheidungsfindung im Team
- effiziente und zielführende Kommunikationsformen sowie die wertschätzende und respektvolle Gestaltung der Kommunikation in selbstorganisierten Teams
- Umsetzung von agilem Arbeiten im Team in einem weiterhin konservativ geführten Umfeld



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Knowhow zur Verteilung von Rollen und Aufgaben sowie zur Sicherung von Ergebnissen und Qualität in agilen Teams
- Zeit für die Klärung der Frage, in welcher Weise Sie agile Teamstrukturen einführen können
- einen Fahrplan zur Zusammenstellung eines agilen Teams
- eine individuelle Strategie für agile Teamführung
- Feedback zu Ihren Ideen und Vorgehensweisen
- Anregungen für einen souveränen Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Interessen im Team

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 Teilnehmern
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# AGILES MINDSET IM NICHT-AGILEN UMFELD

## Verständnis, Kenntniss und Methoden agiler Führung

Agilität steht für enge Zusammenarbeit, absolute Transparenz, hohe Anpassungsfähigkeit und eine weitreichende Eigenverantwortung. Kurze Sprints, Daily Stand-Ups, schonungslose Reviews und Retrospektiven, häufige Änderungen, echte Selbstorganisation. Was sich in der Theorie so einfach und vielversprechend anhört, erfordert im Alltag höchste Führungsdisziplin. Echte Agilität beginnt im Kopf. Speziell konzipiert für Führungskräfte im nicht-agilen Umfeld zielt dieses Training auf die Bildung eines agilen Mindsets und die Stärkung agiler Soft-Skills ab. Sie können für sich herausfinden, wie Sie es schaffen, agile Prinzipien in Ihr Denken und Handeln zu integrieren und wie Sie sich Kompetenzen wie Selbstführung, Konfliktverarbeitung und -lösung, Emotionskontrolle, Empathie sowie Umgang mit Stress aneignen können. Lernen Sie, agile Prinzipien in Ihre persönliche, innere Haltung zu integrieren und diese intuitiv zu leben und erschließen Sie so das volle Potenzial agiler Entwicklungsmethoden für Ihr Team.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- agiles Mindset
- Handlungsweise agiler Führungskräfte und die Auswirkungen auf die Teamdynamik
- Funktionsweise agiler Selbstführung
- Veränderung von Rollen und Aufgaben einer Führungskraft durch den neuen Fokus der agilen Führung
- Übertragen von Methoden aus dem agilen Kontext auf den nicht-agilen Führungsalltag
- Chancen und Herausforderungen auf dem Weg zur agilen Führungskraft
- Gelingen von agiler Führung in einem bestehenden nicht-agilen Umfeld



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- besseres Verständnis von Agilität und agiler Führung
- bessere Selbstkenntnis bezüglich ihres persönlichen, agilen Entwicklungspotenzials
- Spaß an der Umsetzung und damit mehr Freude im agilen Führungsalltag
- Ideen, wie Sie mit einem agilen Mindset zum Vorbild für andere werden können
- eine nachhaltige Methode zur agilen Selbstgestaltung
- agile Vorgehensweisen, die Sie sofort in Ihren Führungsalltag integrieren können
- Zeit zur Selbstreflexion Ihrer eigenen authentischen Persönlichkeit als agile Führungskraft

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# AGILITÄT ERLEBEN

## Erleben und Erproben von Werten, Prinzipien und Methoden agiler Führung

Im Kontext der Arbeitswelt 4.0 findet für die Rolle der disziplinarischen Führungskraft eine enorme Veränderung statt. Identität und Rollenverständnis sind in hohem Maß betroffen. Dieses Training ist als agiler Workshop konzipiert und verwendet agile Simulationen, um das erforderliche Mindset von Führung in einem agilen Umfeld erlebbar zu machen. Sie erfahren, welche Faktoren und Dynamiken bei agiler Führung wirksam werden. Durch eigenes Handeln können Sie in diesem speziellen Setting im geschützten Raum neues Führungsverhalten erproben. Zudem findet eine Begleitung von einem Experten und Coach, der Führung im agilen Kontext am eigenen Leib erfahren hat und der weiß, was es heißt, Führung neu zu denken.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Funktionsweise von arbeiten und Führen im agilen Kontext
- Schaffen von Rahmenbedingungen, um agiles, selbstorganisiertes arbeiten zu ermöglichen
- Rolle und Verantwortung der Führungskraft im agilen Umfeld
- Kompetenzen agiler Führungskräfte
- erfolgreicher Wechsel von Leadership zu Followership
- Bedeutung der Transformation: ManagerIn zu Coach und ChefIn zu DienstleisterIn



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Wissen über das Selbstverständnis und das Mindset einer Führungskraft in einer agilen Organisation
- Kenntnisse über Spielregeln für die erfolgreiche Gestaltung von Arbeit mit selbstorganisierten Teams
- ein klares Bild über die Rollen von Führungskräften in agilen Organisationen
- sofortige Verankerung neuer Verhaltensweisen
- Einblicke, wie die Transformation vom hierarchischen Manager hin zur Führung als Coach und ModeratorIn gelingen kann
- die Chance der „gefahrlosen Erprobung“
- Erfahrungshintergründe und Erlebnisse von KollegInnen und Gleichgesinnten aus der Praxis
- einen Resonanzboden für die eigene Einstellung und „Glaubenssätze“

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



# CHANGE KOMMUNIKATION

## Grundlagen, Instrumente und Werkzeuge

Kommunikation ist ein zentraler Erfolgsfaktor zur Gestaltung von Veränderungsprozessen. Ein Change kann nur gelingen, wenn die Betroffenen den Grund und das Ziel genau verstanden haben. Change Kommunikation nimmt Einfluss auf Ängste, Widerstände sowie auf die Motivation der Mitarbeitenden und kann somit den Erfolg beschleunigen oder bremsen. Change Kommunikation bewirkt, dass Mitarbeitende verstehen, warum Veränderungen notwendig sind, was von ihnen erwartet wird und was auf sie zukommt. Mit einer gut durchdachten, an der Gruppe der Betroffenen ausgerichteten Kommunikationsstrategie und der Etablierung von geeigneten Dialogformaten für den gesamten Change-Prozess kommen Sie leichter ans Ziel. Erlernen Sie die Werkzeuge, um Kommunikation in Change-Prozessen zu strukturieren und Maßnahmen effektiv planen zu können. Denn Führungskräfte, die Notwendigkeit und Zielsetzung der Veränderung in eine realisierbare „Change Story“ bringen können, erzeugen eine erfolversprechende Veränderungsdynamik bei Ihren Mitarbeitenden.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- die Rolle von Kommunikation im Veränderungsprozess
- Planung von Veränderungskommunikation
- Entwicklung einer Change-Story
- Anwendung und Wirkweise von Kommunikationsinstrumenten in Veränderungsprozessen
- Tabus in der Veränderungskommunikation
- Zusammenhang zwischen Change Kommunikation und dem Ergebnis des Veränderungsprozesses



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein Werkzeugkoffer der wichtigsten Kommunikationsinstrumente
- Verständnis für das Funktionieren und die Wirkweise von Kommunikation in Veränderungsprozessen im positiven wie negativen Sinne
- Stärkung der eigenen Kommunikationskompetenz
- eine Reflexionsgrundlage für die eigene Rolle als Führungskraft in Change-Prozessen
- ein strukturierter Überblick über die nötigen Kerninhalte jeder Veränderungskommunikation

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 Teilnehmenden
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# CHANGE MANAGEMENT BASICS

## Grundlagen-Training für EinsteigerInnen

Change Management ist zu einer notwendigen Kernkompetenz für Führungskräfte geworden. Veränderungsprozesse inhaltlich professionell anzugehen ist genauso wichtig wie mit Fingerspitzengefühl die Betroffenheit von Beteiligten zu berücksichtigen. Dieses Training vermittelt die wesentlichen Grundlagen und bewährten Modelle des Veränderungsmanagements. Dabei werden innovative Ansätze aus der neuen agilen digitalen Arbeitswelt je nach persönlichem Erfahrungshintergrund der Führungskräfte miteinbezogen. Im Anschluss an haben die Führungskräfte ein besseres Verständnis für die psychologischen Hintergründe von Veränderungsprozessen, die nötigen Change-Instrumente und die Arbeit als Führungskraft in Veränderungsprozessen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Bedeutung der emotionalen Phasen im Change-Prozess anhand der Changekurve
- Kompetenzen beim Führen in Veränderungsprozessen
- Gestaltung einer wirkungsvollen Kommunikation mit analogen und digitalen Kommunikationsmedien & -methoden
- Durchführen einer Stakeholderanalyse zur Identifikation von Promotoren und GegnerInnen
- Anwendung von Gesprächs- und Präsentationstechniken zur Kommunikation von Dringlichkeit und Vision auf Basis von Metaphern und wirkungsvollen Präsentationsmethoden
- logisches, verständliches und emotionales Aufbauen und Transportieren von Change-Stories
- Übertragen der acht Erfolgsfaktoren/Change-Beschleuniger nach Prof. John Kotter auf die neue agile digitale Arbeitswelt mit Netzwerkstrukturen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Verständnis für den Zusammenhang zwischen den Leadership Essentials und effektiver Führung in Veränderungsprozessen, insb. in der neuen agilen digitalen Arbeitswelt
- Erleichterung im persönlichen Umgang mit Change-Prozessen
- Kompetenz Ihre eigene Veränderungskompetenz als Führungskraft einschätzen zu können
- Verständnis für Emotionen wie Widerstand und Ängste bei Mitarbeitenden zu erzeugen
- Verankerung der wesentlichen Erfolgsfaktoren für Führen in Veränderungsprozessen – insb. in einer Netzwerk- und Matrixorganisation
- Überblick, wie die Kommunikation – auch dezentral – mit unterschiedlichen Stakeholdern zielgerichtet vorbereitet und umgesetzt werden kann
- Verständnis dafür, wie eine Veränderungsvision bildhaft und verständlich die Ziele des Change-Prozesses übermitteln kann

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# VERÄNDERUNGSPROZESSE PLANEN & UMSETZEN

## Von Beginn an richtig vorbereiten und zielführend vorantreiben

Change Management ist zu einer notwendigen Kernkompetenz für Führungskräfte geworden. Veränderungsprozesse inhaltlich professionell anzugehen ist genauso wichtig wie mit Fingerspitzengefühl die Betroffenheit von Beteiligten zu berücksichtigen. Dieses Training befähigt Führungskräfte, anstehende Veränderungen mit praktischen Tools aufmerksam zu planen und zielgerichtet zu starten. Anhand konkreter Fallbeispiele wird trainiert, wie Entscheidungen im Change getroffen, kommuniziert und umgesetzt werden können. Auf Basis der aktuellen Situation im Unternehmen setzen sich die Teilnehmenden mit der Unternehmensstrategie und Veränderungsdynamik auseinander, die sie aktuell erleben, insbesondere, welche Auswirkungen diese auch auf ihren aktuellen Changeprozess hat. Bei Bedarf und Passung werden agile Ansätze in den Prozess miteinbezogen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Vorgehensweisen zur aufmerksamen Planung und Einführung eines Change-Vorhabens
- Change-Prävention, d. h. wie Mitarbeitende frühzeitig bedürfnisgerecht informiert und einbezogen werden können
- Identifizierung des Ausmaßes der persönlichen Betroffenheit bei den Beteiligten
- Identifizierung und Stärkung der Change-Bereitschaft und Veränderungskompetenz im eigenen Verantwortungsbereich
- Entwicklung und Einbau von Kenntnissen und Elementen einer Change-Architektur
- Erzeugen von Transparenz und Verantwortung in Form von Mitwirkung als Essenz gelungener Veränderungsprozesse
- Entwicklung von Resilienz für Führungskräfte selbst und ihre Mitarbeitenden, insbesondere in emotional herausfordernden Situationen
- Einsatz von SPRINT-Workshops als Kick-Off für gelingende Change-Prozesse



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Souveränität und Sicherheit für die Planung und Umsetzung eines Veränderungsprozesses
- Kenntnis über unterschiedliche Ausgangssituationen und Change-Typologien sowie unterschiedliches Aufsetzen dieser
- Kenntnis über Rollen, Interessen und Motivationen in Change-Prozessen
- Identifikation verschiedener Persönlichkeitstypen unter den Betroffenen sowie konstruktive und wertschätzende Einbeziehung dieser in die Veränderung
- Fähigkeit, die Dringlichkeit eines Change-Vorhabens verständlich und anschaulich zu kommunizieren
- Kenntnisse über Change Werkzeuge zum Aufbau einer Architektur sowie deren korrekter Einsatz
- Wissen, wie Transparenz und Kommunikation im Changeverlauf beibehalten werden können
- Erfassung und nutzenbringende Umsetzung des Wechsels von Change Paradigmen im agilen Umfeld

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# WIDERSTÄNDE & KONFLIKTE IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

## Umgang mit Widerständen & Konflikten im Change-Prozess: Teams befähigen

Change Management ist zu einer notwendigen Kernkompetenz für Führungskräfte geworden. Veränderungsprozesse inhaltlich professionell anzugehen ist genauso wichtig wie mit Fingerspitzengefühl die Betroffenheit von Beteiligten zu berücksichtigen. In diesem Training erfahren die Teilnehmenden vor allem, wie wichtig es ist, Widerstandsäußerungen ernst zu nehmen und in persönliche Motive zu übersetzen. Sie reflektieren ihren eigenen Umgang mit Ängsten und Unsicherheitsgefühlen und nähern sich dadurch einem besseren Verständnis für das Verhalten von Betroffenen in Veränderungsprozessen. Mit praktischen Gesprächsübungen erhalten sie mehr Sicherheit, auf unangenehme Äußerungen mit Ruhe und Gelassenheit zu reagieren. Es gelingt ihnen besser, bei ihrem Gegenüber Offenheit gegenüber dem geplanten Change zu erzeugen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- psychologische Hintergründe und Erklärungen zu Widerständen im Change
- Beeinflussung der Motivation sowie Umgang mit Versagens-, Verlust- und Sozialängsten
- Wirkweise von Reaktanz als Widerstandsmuster
- aktiver Einsatz von Widerstands- und Konfliktprophylaxe-Fertigkeiten
- Reaktion von Persönlichkeiten im Change und individuelle Gestaltung der Kommunikation
- Umgang mit Widerstand und wie er als Chance genutzt werden kann
- typische Konflikte und Lösungsansätze in Veränderungen
- Konfliktmuster und Ableitungen für Führungskräfte im Change
- Erreichen von Deeskalation durch Kommunikationstechniken
- Funktionsweise von Konfliktmoderation in Teams
- Einsatz von Team- und Großgruppenformaten als aktive Prophylaxe oder zur Widerstandsbearbeitung
- Bedeutung von Resilienz in Veränderungsprozessen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Verständnis für die notwendigen psychologischen Hintergründe und Wissen, wie sich Motivation beeinflussen lässt
- Widerstände als normale Reaktion wahrzunehmen und konstruktiv für die Kommunikation zu nutzen
- mit Ängsten professionell und konstruktiv umzugehen
- den gezielten Einsatz verschiedene Werkzeuge zum Umgang mit Ängsten und Widerständen
- Wissen, welche Konflikte auftreten und wie sie – je nach persönlicher Rolle – zu einer Lösung geführt werden können
- Anwendung verschiedener Werkzeuge, um Konflikte bei Veränderungen aktiv zu bearbeiten
- Kennenlernen und Einschätzen der eigenen Veränderungspersönlichkeit
- Bewusstsein für die eigenen Präferenzen in Veränderungsprozessen und Verständnis für die Präferenzen weiterer Beteiligter

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FRAUEN UND MACHT IN UNTERNEHMEN UND FÜHRUNG

Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass das Thema Macht seit Jahrhunderten männlich besetzt ist. So wundert es nicht, dass auch heute die machtvollen Positionen in Wirtschaft und Politik überwiegend mit Männern besetzt sind. Die Spielregeln in Unternehmen sind männlich geprägt und fühlen sich für Frauen nicht selten „fremd“ an. Für Frauen in Führung, Beruf und Karriere ist es wichtig, ihr eigenes Verhältnis zum Thema Macht zu reflektieren, Spielregel zu erkennen und Selbstsicherheit zu stärken. Im Training erfahren Sie, welche Facetten der Macht in Unternehmen eine Rolle spielen. Sie gewinnen ein individuelles Verhältnis zu Macht (abseits von Vorschriften und Stereotypen) und arbeiten an Ihrer inneren und äußeren Souveränität.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Umgang von Frauen und Männern mit Macht
- Formen von Machtspielen
- Macht als erstrebenswertes Motiv für Ihre Persönlichkeit und Rolle
- Bedeutung von Macht und die Lebweise dieser in Ihrem Unternehmen
- Erkennen von Mikropolitik und Spielen auf der Hinterbühne
- Erkennen von Manipulation und Schutz davor
- Souveränität beibehalten und Macht gewinnen mit Techniken des Embodiment
- Faktoren, die helfen, sich zu behaupten und welche Sie daran hindern



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Gespür für Machtdynamiken
- Erkenntnisse zu Ihren eigenen Verhaltensmustern
- Erweiterung Ihres Methodenrepertoires
- Bewusstsein dafür, wie Sie Körperwahrnehmung und Intuition positiv nutzen können
- geschärfte Wahrnehmung für Manipulationsversuche und Machtspiele
- Hinweise zum angemessenen Umgang mit Hierarchien
- die Fähigkeit, Metakommunikation zur Klärung zu nutzen
- die Kompetenz, auch in machtpolitisch bedingten Dilemma-Situationen souverän zu entscheiden

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 Teilnehmern
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN DURCH SELBSTREFLEXION

Unsere Persönlichkeit ist die Kraftquelle, mit der wir unsere Ziele erreichen und mit Energie unseren Arbeitsalltag gestalten. Innere Antreiber und unsere Haltung zu den Dingen haben einen großen Einfluss auf unseren Erfolg und die Wirkung auf Andere. Durch die Kompetenz der Selbstreflexion und Selbststeuerung lernen wir uns besser kennen. Dies hilft, in wichtigen Situationen persönliche Werte souverän zu vertreten und auch in Stresssituationen eine Balance herstellen zu können. In diesem Training können Sie viel über sich selbst erfahren und lernen, wie Sie Ihr Potential noch wirkungsvoller im Umgang mit sich und anderen einsetzen können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Wirkung auf andere im Vergleich zu Ihrem Selbstbild
- Förderung Ihrer Souveränität durch eine gesunde Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen
- bessere Nutzung Ihrer persönlichen Werte als Motivation für Entscheidungen
- Gewinnen von mentaler Stärke, um damit Ihre Ziele leichter zu erreichen
- Nutzung und positive Beeinflussung der inneren Antreiber



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein besseres Bewusstsein zu Ihren wichtigsten Persönlichkeitsanteilen
- Einblick in Ihre Wirkung auf Andere
- ein Gefühl für Resilienz-Faktoren und Stärken, die Sie in Stresssituationen gezielt einsetzen können
- einen Überblick zu Ihrem persönlichen Wertesystem
- wirkungsvolle Methoden des mentalen Trainings für Selbstsicherheit, Selbststeuerung und Zielerreichung

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# SELBSTMARKETING

## Kompetent und souverän im Auftritt

Selbstmarketing-Profis können sich selbst binnen Sekunden, aber dafür umso nachhaltiger als Marke im Gedächtnis ihres Gegenübers platzieren. Gut geübte Techniken helfen Ihnen dabei, dass Ihr Erscheinen als professionelle Positionierung wahrgenommen wird. Dieses Training gibt Ihnen Klarheit über Ihre Kernkompetenzen. Sie erhalten Gelegenheit, die Kommunikation Ihrer eigenen Stärken zu reflektieren und werden mit den wichtigsten Aspekten Ihres erfolgreichen Selbstmarketings vertraut. Sie bekommen hierbei Anregungen und Handlungsmöglichkeiten, um Ihre individuelle „Marke Ich“ nachhaltig zu entwickeln sowie gezielt und wirkungsvoll für Ihren Erfolg einzusetzen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Wirkweise von gelungenem Selbstmarketing
- Ermitteln der richtigen Adressaten für Ihr Selbstmarketing
- Erstellen eines individuellen Kompetenzportfolios
- Erkennen und Überwinden von einschränkenden Selbstbildüberzeugungen
- wirkungsvolles Platzieren Ihrer persönlichen Werbebotschaft mit Hilfe von High Concepts und Storytelling
- Einfluss der nonverbalen Kommunikation auf die Werbewirksamkeit Ihres Auftretens



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Wirkweise von gelungenem Selbstmarketing
- Ermitteln der richtigen Adressaten für Ihr Selbstmarketing
- Erstellen eines individuellen Kompetenzportfolios
- Erkennen und Überwinden von einschränkenden Selbstbildüberzeugungen
- wirkungsvolles Platzieren Ihrer persönlichen Werbebotschaft mit Hilfe von High Concepts und Storytelling
- Einfluss der nonverbalen Kommunikation auf die Werbewirksamkeit Ihres Auftretens

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# SOUVERÄNER UMGANG MIT MACHT UND POLITIK

Machtspiele, Manipulation und Mikropolitik sind in Unternehmen allgegenwärtig. Wer oder was sich durchsetzt, wird oft jenseits von Logik und Argumenten entschieden. In diesem Training haben Sie Gelegenheit, neue Spielräume und Optionen kennenzulernen, wie Sie Machtspiele – auch aufgrund einer erhöhten Achtsamkeit für Ihre eigenen körperlichen Signale – erkennen können. Sie lernen, wie Sie dadurch frühzeitig intervenieren, aus der Komfortzone heraustreten und Muster unterbrechen können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Bedeutung von Macht und die Lebweise dieser in Ihrem Unternehmen
- Macht als erstrebenswertes Motiv für Ihre Persönlichkeit und Rolle
- Formen von Machtspielen
- Erkennen von Mikropolitik und Spielen auf der Hinterbühne sowie der Umgang mit ihnen
- Erkennen von Manipulationen und der Schutz vor diesen
- Rolle des Geschlechts beim Thema Macht
- Souveränität beibehalten und Macht gewinnen mit Techniken des Embodiment
- Faktoren, die helfen, sich zu behaupten und welche Sie daran hindern



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Erkenntnisse zu Ihren eigenen Verhaltensmustern
- Erweiterung Ihres Methodenrepertoires
- Bewusstsein dafür, wie Sie Körperwahrnehmungen und Intuition positiv nutzen können
- geschärfte Wahrnehmung für Manipulationsversuche und Machtspiele
- Hinweise zum angemessenen Umgang mit Hierarchien
- die Fähigkeit, Metakommunikation zur Klärung zu nutzen
- die Kompetenz, auch in machtpolitisch bedingten Dilemma-Situationen sicher zu entscheiden

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



# FÜHREN AUF DISTANZ

## Methoden und Instrumente für eine erfolgreiche digitale Zusammenarbeit

Dezentral organisiert Teams zur führen verlangt eine besonders aufmerksame Art der Führung. Dazu braucht es Kommunikations- und Begegnungswege, die auch auf Distanz eine bindende Wirkung erzeugen. Führen auf Distanz ist eine besondere Herausforderung, denn die Qualität Ihrer Führungstätigkeit wird auch in dieser Konstellation daran gemessen, wie erfolgreich Sie und Ihr Team agieren. In diesem Training erhalten Sie konkrete Führungswerkzeuge, die Sie befähigen in einem dezentralen Team Commitment zu schaffen, Potenziale zu entwickeln und Ihr Team effektiv bei einer erfolgreichen Arbeit auf Distanz zu begleiten.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Besonderheiten und Erfolgsfaktoren von Führen auf Distanz
- Kompetenzen der Mitarbeitenden, um in dezentralen Teams gut arbeiten zu können
- „virtuelle“ Methoden, um die Mitarbeitenden einzeln und im Team führen zu können
- Beeinflussung der Gruppendynamik in einem dezentralen Team
- Schaffen und Nutzen von Entscheidungs- und Handlungsspielräumen
- Klärung von Standardprozessen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Klarheit, wie Sie eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihrem Team entwickeln können, obwohl Sie nur selten persönlichen Kontakt haben
- Vorgehensweisen, Ihr Team zu motivieren, Commitment herzustellen und ein „Wir“-Gefühl zu erreichen
- Ideen, wie Sie ein nachhaltiges Informationsmanagement mit dem Einsatz moderner Kommunikationsmedien umsetzen können
- ein besseres Fingerspitzengefühl, wie Konflikte vermieden oder angemessen gelöst werden können

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FÜHRUNGSKRAFT ALS COACH

## Methoden und Handlungsempfehlungen für die Führung als Coach

Das Entwicklungs- und Förderinstrument Coaching ist die nachhaltigste und individuellste Form der Personalentwicklung und Mitarbeiterführung. Modellen wie „Agile Führung“ oder „Führen im digitalen Kontext“ wird aktuell besonders viel Beachtung geschenkt, aber wie führe ich meine Mitarbeitenden in Zeiten steigender Agilität und der Digitalisierung wirklich? Das Erreichen von unternehmerischen Zielen ist nach wie vor abhängig vom effektiven Einsatz jedes einzelnen Teammitgliedes. Lernen Sie, wie das Zusammenspiel zwischen ihrem persönlichen Selbstmanagement als Führungskraft mit gezieltem Coaching ihrer Mitarbeitenden in Führungssituationen verbinden und für Ihre Zielerreichung gut nutzen können.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Förderung der Eigenverantwortlichkeit von MitarbeiterInnen
- Unterstützung von MitarbeiterInnen auf wertschätzende Art und Weise
- Erkennen von Stärken und Motivationsmustern von MitarbeiterInnen sowie die Entwicklung ihrer Potenziale
- Bedeutung von Einfühlungsvermögen und der Betrachtung der Innenwelt der MitarbeiterInnen
- Wirkebenen der Kommunikation und Wahrnehmung
- Stärkung der eigenen Fähigkeit zum erfolgreichen Selbstmanagement



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Anregungen, wie Sie Ihr Selbstmanagement und Ihr Standing als Führungskraft stärken können
- Übung darin, die Bedürfnisse und Handlungsmotive Ihrer MitarbeiterInnen zu verstehen, um als Führungskraft angemessen reagieren zu können.
- einen Überblick über wichtige Coachingelemente wie Fragetechniken, Formen der Visualisierung, Gesprächsformen zum Umgang mit Veränderungen
- Hinweise, wie Sie die Sprache, Stimme und Körperhaltung Ihres Gegenübers deuten können
- Reflexion Ihres Führungsverhaltens
- Chance Ihre Kommunikationsfähigkeit auszubauen, weiterzuentwickeln und zu optimieren

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FÜHRUNGSKRAFT ALS PERSONALENTWICKLERIN

## Maßnahmen und Methoden der Personalentwicklung

Personalentwicklung ist weitaus mehr, als Mitarbeitende auf Seminare und Fortbildungsveranstaltungen zu schicken. Die Fähigkeit einer Führungskraft, das Personal im eigenen Verantwortungsbereich weiter zu entwickeln, kann als eine der wesentlichen Schlüsselkompetenzen von guter Führung betrachtet werden. Wenn Sie Ihrer Verantwortung als Führungskraft für Personalentwicklung ausreichend nachkommen, ernten Sie immens positive Auswirkungen auf Ihre Teamdynamik und auf die Gesamtorganisation. In diesem Training können Sie durch eine interaktive Simulation der realen Führungssituation auf einprägsame Weise erleben, welche nachhaltigen Effekte eine individuelle Mitarbeiterförderung für Ihren unternehmerischen Erfolg haben kann. Im Gegenzug zu herkömmlichen Trainings werden bei dieser Simulationsmethodik die Konsequenzen auf Ihre Entscheidungen und Verhaltensweisen sofort erlebbar. Erfolgsrelevante Zusammenhänge und Wechselwirkungen der Personal- und Organisationsentwicklung werden visualisiert. Reale Personalentwicklungsmöglichkeiten aus dem eigenen Organisationskontext werden abgebildet. Es macht Spaß, spielerisch zu erleben, was in der Realsituation zur erfolgreichen Umsetzung führen kann.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Möglichkeiten im Bereich der Personalentwicklung, einzelne Mitarbeitende zu fördern
- Auswirkungen der gezielten Förderung Einzelner auf die Dynamik der gesamten Organisation
- Entwerfen eines Entwicklungsplans mit verschiedenen Maßnahmen für einzelne Mitarbeitende
- Einblick in die Personalentwicklung anderer Unternehmen bzw. Führungskräfte



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Klarheit, wo Ihre Verantwortung für die Entwicklung Ihrer Mitarbeitenden liegt
- Bewusstsein für das Wechselspiel zwischen Personalentscheidungen und emotionalen Reaktionen der Mitarbeitenden
- Überblick zu Personalentwicklungsmaßnahmen
- Erkenntnisse für Ihren persönlichen Optimierungsbedarf

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# STRATEGISCHE FÜHRUNG

## Erfolgssicherung für die Zukunft

Strategische Führung dient dazu, Überlegungen auf den Punkt zu bringen, Komplexität zu reduzieren und die Mitarbeitenden für die gemeinsamen Anstrengungen zu gewinnen. Als strategisch verantwortliche Führungskraft und ManagerIn benötigen Sie für Ihre strategischen Ziele einen Plan zur Verankerung und Umsetzung, ebenso wie die nötigen Softskills, um alle Stakeholder abzuholen und involvieren zu können. Lernen Sie die Phasen eines Strategieprozesses, von der Strategieentwicklung bis zur Umsetzung und der anschließenden Überprüfung, kennen. Identifizieren Sie erfolgsrelevante Zusammenhänge und erarbeiten für sich passende Wege für Ihre wirkungsvolle strategische Führung.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Organisation eines Strategieprozesses von der Vorbereitung über die Ausarbeitung bis hin zur Umsetzung
- Umgang mit typischen Zielkonflikten und Problemen
- Zusammenhang von Strategieentwicklung und Strategieumsetzung
- Berücksichtigung von Ressourcen, Prozessen und Menschen in der Planung
- Berücksichtigung von branchenspezifischen Faktoren wie Markt, Wettbewerb und Positionierung
- Einfluss von Kultur und Werten bei der Strategieumsetzung
- Instrumente, um das Messbare zu messen und das Nicht-Messbare sichtbar und erlebbar zu machen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- die Fähigkeit, Strategiearbeit durch konkrete Modelle und Instrumente zielführend einzusetzen
- Knowhow, wie Strategien effektiv und erfolgreich für Ihr Unternehmen umgesetzt werden können
- eine realistische Einschätzung der Chancen und Möglichkeiten einer effektiven Strategieumsetzung in Ihrem Bereich
- Kompetenz, die wesentlichen Handlungsfelder für eine erfolgreiche Strategieumsetzung beherrschen zu können
- Anregungen, wie Sie Ihre neue Strategie auch bei Widerstand und Hürden sicher, konstruktiv und lösungsorientiert umsetzen können
- Impulse, wie Sie Ihre eigene Effektivität und die Ihrer Mitarbeitenden bei der Verankerung der neuen Strategie erhöhen können und so wirksam schnellere Ergebnisse erzielen können

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FEEDBACK GEBEN

## Instrumente und Methoden für zielführende Feedbackgespräche

Besonders im beruflichen Alltag ist Feedback geben und annehmen oft heikel, denn es verlangt, sich selbst zu reflektieren und sein Selbstbild zu korrigieren. Für eine erfolgreiche Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit und Führungshaltung sind dabei Feedbacktechniken besonders wichtig – sowohl in der Rolle des Feedback-Gebenden, als auch des Feedback-Empfangenden. Bei der klassischen Feedbacktechnik handelt es sich um eine Gesprächsform, bei der man anderen mehr darüber sagt, wie man sie sieht bzw. man erfährt, wie andere einen selbst sehen. Im Rahmen von Praxisbeispielen und Übungen haben Sie die Gelegenheit, Verhaltensweisen in Feedbacksituationen auszuprobieren und zu reflektieren. Das ist Ziel, die Qualität, Effektivität und Ihren persönlichen Stil beim Feedbackgeben und –nehmen zu verbessern.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Formulierung von wertschätzendem und kritischem Feedback
- richtiger Einsatz der „goldenen Feedbackregeln“
- Bedeutung von Feedback für die persönliche Weiterentwicklung
- Bedeutung von Feedback für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Erkennen und Vermeiden von Stolpersteinen in Bezug auf Feedback
- sachlich Bleiben bei emotionalen Themen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein erweiterter Feedbackwortschatz
- wirkungsvolle Tools, um methodisches und kritisches Feedback zu geben
- Instrumente und Methoden, wie Sie eine Feedbacksituation erfolgreich gestalten und gekonnt Feedback geben und annehmen können
- Kenntnisse über Feedbackregeln, die Ihnen dabei helfen, Ihren MitarbeiterInnen positives und kritisches Feedback zu geben
- eine Haltung, sich selbst als lernend zu verstehen
- die Motivation, aktiv Feedback seitens Ihrer MitarbeiterInnen einzufordern

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# KONFLIKTMANAGEMENT & -LÖSUNG

## Grundlagen, Methoden und Techniken für Konfliktsituationen

In der Berufswelt sind Konflikte alltäglich und treten in den unterschiedlichsten Formen auf. Dabei ist für Sie als Führungskraft ein konstruktiver Umgang mit solchen schwierigen Situationen entscheidend. Lernen Sie, die verschiedenen Arten von Konflikten frühzeitig zu erkennen und trainieren Sie Techniken, mit diesen umzugehen. Mithilfe von Praxisbeispielen und Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Rolle sowie Ihre Verhaltensweisen in Konfliktsituationen zu reflektieren. Das Ziel ist, dass Sie am Ende in (schwierigen) Konfliktsituationen lösungsorientiert und konstruktiv agieren können.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Unterschiedliche Arten von Konflikten
- Bedeutung der eigenen Rolle für die Lösung von Konfliktsituationen
- Ermitteln von Konfliktursachen
- Lösen von individuellen, beruflichen Konflikten
- Grenzen der Konfliktlösung



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein umfassender Einblick in die Themen Konfliktmanagement und -lösung
- Kompetenzen zum schnelleren Erkennen und Analysieren von Konflikten
- Techniken zur konstruktiven Konfliktlösung
- Erkenntnisse zur Vermittlung in Konfliktsituationen
- konkrete Anregungen zum Umgang mit aktuellen, persönlichen Konfliktsituationen

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 Teilnehmern
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# KÜNDIGUNGS- UND TRENNUNGSGESPRÄCHE FÜHREN

## Kündigungen klar, transparent und empathisch kommunizieren

Kündigungs- und Trennungsgespräche sind für alle Beteiligten eine höchst emotionale Situation und gehören für Sie als Führungskraft oder Personalverantwortliche zu den anspruchsvolleren Aufgaben. Unsere Erfahrung zeigt, dass der Verlauf einer Trennung maßgeblich von der Vorbereitung und dem Verlauf des Gesprächs abhängt. Ziel ist es hier, Offenheit zu erhalten, emotional bedingte Kurzschlussreaktionen zu vermeiden und eine vertretbare Lösung für beide Seiten zu erreichen. Eine Leitfrage dabei ist, „Wie würde ich wollen, dass man sich von mir trennt?“. In einer guten Trennungskultur fühlen sich die Mitarbeitenden respektvoll und wertschätzend behandelt, unnötige Konflikte werden vorgebeugt und das Image des Unternehmens wird nicht beschädigt. Fair gestaltete Trennungsprozesse unterstützen zudem den Erhalt von Motivation und Identifikation der verbleibenden Belegschaft. Lernen Sie psychologisches Hintergrundwissen, das nötige „Rüstzeug“ und die Sicherheit, um eine anstehende Kündigung klar, transparent und empathisch zu kommunizieren.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Führen von Trennungs- und Kündigungsgesprächen
- Bedeutung einer professionellen Trennungskultur
- Formen der Kündigung sowie Unterschiede zwischen Trennungs- und Kündigungsgesprächen
- psychologische Aspekte von Kündigungsgesprächen (z. B. Erleben des Gegenübers oder die Phasen einer Krise)
- Reaktionen beim Überbringen einer Kündigung und der Umgang mit diesen
- Vorbereitung, Aufbau und Nachbereitung von Trennungs- und Kündigungsgesprächen
- rechtliche Fragestellungen und Stolpersteine
- angemessene Reaktion auf Einwände, Fragen und emotionale Reaktionen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Kenntnisse über die Elemente und Bedeutung einer professionellen Trennungskultur in ihrem Unternehmen
- innere Klarheit in Bezug auf die eigene Rolle und persönliche Anteile beim Thema Trennung
- Wissen über die psychologischen Auswirkungen von schlechten Nachrichten auf Identität und Selbstwert
- ein Gesprächskonzept zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Trennungsgesprächen
- Sicherheit im Reagieren auf Einwände

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# MITARBEITERGESPRÄCHE FÜHREN

## Strukturierte Vorbereitung und Methoden der Gesprächsführung

Ein gut abgestimmtes und funktionierendes Team sowie motivierte Mitarbeitende sind der Schlüssel erfolgreicher Arbeit. Das Mitarbeitergespräch ist dabei eines der wichtigsten Instrumente. Ob Feedback, Rücksprache, Jourfix oder Delegation und Zielvereinbarung – durch einen offenen Austausch und wertschätzenden Umgang mit Ihren Mitarbeitenden schaffen Sie optimale Bedingungen. Ein konstruktiver und strukturierter Gesprächsverlauf unterstützt dabei, wesentliche Themen intensiv zu bearbeiten und damit die Potenziale Ihrer Mitarbeitenden zur Entfaltung zu bringen. Das Ziel ist, Ihnen die wichtigsten Regeln erfolgreicher Gesprächsführung sowie die wesentlichen Elemente und Phasen für ein gut strukturiertes Mitarbeitergespräch zu unterschiedlichen Anlässen nahezubringen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- sinnvolle Anlässe für ein Mitarbeitergespräch
- strukturierte und zielgerichtete Vorbereitung von Mitarbeitergesprächen
- wertschätzende Kommunikation – auch in kritischen Situationen
- erfolgreiches Führen von schwierigen Gesprächen
- die Rolle einer Führungskraft im Mitarbeitergespräch
- angemessene Rahmenbedingungen für ein solches Gespräch
- Bedeutung und Erstellung von Gesprächsdokumentationen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- erweiterte Kenntnisse zwischenmenschlicher Kommunikation
- Verständnis für die Bedeutung von nonverbalem Verhalten
- Knowhow, wie Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann
- Kenntnisse über die verschiedenen Dimensionen eines optimalen Gesprächs
- die Fähigkeit, durch systemisches Fragen das Gespräch besser zu steuern
- Überblick über die wichtigsten Tools des aktiven Zuhörens
- stärkeres Bewusstsein für die Bedeutung der Haltung der Führungskraft

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



# SYSTEMISCHE GESPRÄCHSFÜHRUNG

## Professionelles Hören, Verstehen und Überzeugen

Im Führungsalltag ist Kommunikation der wichtigste Baustein, um Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Wer seine GesprächspartnerInnen versteht und mit seinen Botschaften verstanden wird, kommt schneller zum Ergebnis. Durch funktionierende Kommunikation werden Teams leistungsfähiger, Ziele klarer und Ergebnisse effizienter. Ein Schlüssel dazu ist eine gezielte Fragetechnik, mit der es gelingt, die Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und wichtige Einflussgrößen zu berücksichtigen. Lernen Sie die Grundlagen und Methoden der Systemischen Gesprächsführung kennen. Ziel ist dabei, dass Sie die verschiedenen Herangehensweisen kennen und erfahren, wie Sie sich optimal auf ihr Gegenüber und die Gesprächssituation einstellen können.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Wirkung des systemischen Ansatzes für Ihren Führungsalltag
- allgemeine Grundlagen der Kommunikation und des aktiven Zuhörens
- Einfluss von Körpersprache und nonverbaler Kommunikation auf die Gesprächsatmosphäre
- Zugang finden zu unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- gezielter Einsatz von systemischen Fragetechniken in Gesprächen mit unterschiedlichen Zielgruppen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Selbstreflexion und Feedback zur Wirkung Ihrer persönlichen Art zu kommunizieren
- Kompetenz, Gespräche differenzierter wahrzunehmen
- einen Methodenkoffer mit speziellen Fragetechniken, die Sie in unterschiedlichen Situationen zielführend einsetzen können
- Instrumente, mit denen Sie Gespräche zu einem guten Ergebnis führen
- Souveränität in anspruchsvollen Gesprächssituationen

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FÜHREN VON INTERKULTURELLEN TEAMS

Im Führungsalltag ist Kommunikation der wichtigste Baustein, um Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Wer seine GesprächspartnerInnen versteht und mit seinen Botschaften verstanden wird, kommt schneller zum Ergebnis. Durch funktionierende Kommunikation werden Teams leistungsfähiger, Ziele klarer und Ergebnisse effizienter. Ein Schlüssel dazu ist eine gezielte Fragetechnik, mit der es gelingt, die Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und wichtige Einflussgrößen zu berücksichtigen. Lernen Sie die Grundlagen und Methoden der Systemischen Gesprächsführung kennen. Ziel ist dabei, dass Sie die verschiedenen Herangehensweisen kennen und erfahren, wie Sie sich optimal auf ihr Gegenüber und die Gesprächssituation einstellen können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- kulturelle Dimensionen
- Unterschiede zwischen den Kulturen (z. B. Beziehungsorientierung, Zeitverständnis, Machtdistanz, Entscheidungsfindung, Kommunikation)
- situatives Agieren in unterschiedlichen Situationen im interkulturellen professionellen Kontext
- Ursachen von Missverständnissen im interkulturellen Kontext und vermeiden dieser
- Lösen von Konflikten trotz unterschiedlicher Konfliktkulturen
- vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit in interkulturellen Teams
- Erzeugen von positiver Wirkung durch Ihr eigenes Verhalten in interkulturellen Arbeitsbeziehungen
- Dos & Dont's im Umgang mit VertreterInnen unterschiedlicher Landeskulturen
- (neue) Potenziale interkultureller Teams
- Unterstützung der Teammitglieder bei virtueller Kommunikation



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- kulturelles Gespür als Basis für die Führung Ihres interkulturellen Teams
- Klarheit über die Bedürfnisse Ihrer Teammitglieder, die in einer anderen Kultur sozialisiert wurden
- Verständnis für interkulturell verschiedene Arbeits- und Verhaltensweisen
- Souveränität im Umgang mit Ihnen bisher fremden Reaktionsweisen
- neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungsansätze innerhalb Ihres interkulturellen Teams
- einen Überblick über Ihre Handlungsmöglichkeiten als virtuelle Führungskraft

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# ZUSAMMENARBEIT IN INTERKULTURELLEN TEAMS

Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, innerhalb einer Gruppe, deren Mitglieder unterschiedlicher Herkunft sind, wirksam agieren zu können. Vor dieser Herausforderung stehen Sie bei der Zusammenarbeit und der Kommunikation in interkulturellen Teams. Dieses Training stärkt die Kompetenz, souverän und wertschätzend mit Unterschieden umzugehen sowie sich in anderen Lebens- und Arbeitswelten schneller orientieren und situationsgerecht verhalten zu können. Sie entwickeln ein kulturelles Gespür als Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihren internationalen Teammitgliedern und KollegInnen.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit in interkulturellen Teams
- kulturelle Dimensionen
- Unterschiede zwischen den Kulturen (z. B. Beziehungsorientierung, Zeitverständnis, Machtdistanz, Entscheidungsfindung, Kommunikation)
- situatives Agieren in unterschiedlichen Situationen im interkulturellen professionellen Kontext
- Ursachen von Missverständnissen im interkulturellen Kontext und vermeiden dieser
- Erzeugen von positiver Wirkung durch Ihr eigenes Verhalten in interkulturellen Arbeitsbeziehungen
- Dos & Dont's im Umgang mit VertreterInnen unterschiedlicher Landeskulturen



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Klarheit über die Bedürfnisse Ihrer Teamkollegen, die in einer anderen Kultur sozialisiert wurden
- Verständnis für interkulturell verschiedene Arbeits- und Verhaltensweisen
- Souveränität im Umgang mit Ihnen bisher fremden Reaktionsweisen
- neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungsansätze innerhalb Ihres interkulturellen Teams

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# INNOVATIONSMANAGEMENT

## Einsatz agiler und digitaler Methoden zur Stärkung der Innovationskultur

Neue Produkte haben in einem innovativen, entwicklungsorientierten Unternehmen eine wichtige strategische Bedeutung, denn sie sind die Umsatz- und Gewinnträger der Zukunft. Innovationsmanagement, d. h. anwendungsorientierte Entwicklung gepaart mit wirksamem Projektmanagement sind unternehmerische Schlüsselpositionen, wenn es gilt, Anforderungen des Marktes rasch in leistungsfähige Produkte umzusetzen. Sie entscheiden mehr und mehr über den Erfolg oder auch Misserfolg eines Unternehmens. Lernen Sie die Nutzung unternehmensinterner und -externer Quellen für die Produktideenfindung kennen und erfahren, wie Sie die Ergebnisse in marktorientierte Produkte umsetzen. Sie üben den Einsatz wirksamer Werkzeuge, um in Ihrer betrieblichen Praxis den Innovations- und Entwicklungsprozess zielgerichtet und systematisch zu gestalten und zu verbessern.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Grundlagen zum Thema Innovationen
- Phasen und Rollen im Innovationsmanagement
- Gestaltung eines systematischen Innovationsprozesses von der Idee bis zum Produkt
- Einsatz von agilen Methoden zur Entwicklung innovativer Ideen und Produkte
- effizientes Management von Innovationsprojekten, u. a. orientiert an Scrum
- Berücksichtigung von Erfolgsfaktoren und Lösen von typischen Hemmnissen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Überblick zu Einsatzmöglichkeiten digitaler Kommunikations- und Kollaborationstools für den Ausbau und die Beschleunigung von Innovation
- Erkenntnisse durch beispielhafte Nutzungsfälle für Ideenbildung, Qualifizierung und Praxiseinführung
- Kenntnisse zur Verwendung von Big Data, Data Science & Analytics, um Ideen explorativ zu entwickeln
- Anregungen zum Einsatz von „Gilden“ und „Innovation Circle“ zur Steigerung der Innovationskraft
- konkrete Ideen, wie Sie per „Data Story Telling“ überzeugend mit Stakeholdern Ihre Ideen besprechen und ins „Doing“ bringen können
- Einblick in die Lean Startup Methode

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# LEGO® SERIOUS PLAY®

## Problemstellungen visualisieren und konstruktiv bearbeiten

Strategische Überlegungen, Pläne für Umstrukturierungen oder komplexe Teamkonstellationen können leichter bearbeitet werden, wenn diese anschaulich visualisiert werden. Lego Serious Play bietet eine handfeste Alternative zu Boards, Powerpoint und Excel. Über die Konstruktion von dreidimensionalen Modellen können Sie eine neue Ebene der Kommunikation erreichen. In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie beim Arbeiten mit LEGO® einzelne dargestellte Modelle iterativ reflektieren und optimieren können, um am Ende zu einem passenden Lösungsbild zu kommen. Sie lernen, wie Sie diese Methode anschließend auch auf die Arbeit an komplexen Fragestellungen mit Ihrem eigenen Team übertragen können.



### IM SEMINAR ERFAHREN SIE

- mit Ihren eigenen Händen, welche Vorteile Denken, Kommunizieren und Problemlösen in dreidimensionalen Modellen mit sich bringt
- wie Sie durch die Darstellung der Modelle Verständnis und Empathie für die Sichtweisen Anderer entwickeln können
- wie Sie ein höheres Commitment im Team und eine starke, empathische Kultur der Zusammenarbeit aufbauen können
- wie die Gestaltung von Strategie oder Teamprozessen vom Team ausgehend angepackt werden kann
- wie Sie die Ergebnisse des LEGO® Serious Play® auf den Arbeitsalltag übertragen können



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein tieferes Verständnis für Ihre konkrete Fragestellung zur Strategie, Struktur, Projekt, Team o.a.
- eine neue Art des Denkens, Kommunizierens oder Problemlösens
- Anregungen, wie Sie eine konstruktive, offene und sachbezogene Diskussionskultur schaffen können
- ein Gespür, wie auch das “Bauchgefühl” im Team zu Wort kommen und haptisch erlebbar werden kann –
- eine Methode, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Team Themen wie Vision, Mission oder Merkmale der Arbeitgebermarke ausarbeiten können

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder Tagungsort
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder bei susanne bohn Leadership Competence
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FACH- ODER FÜHRUNGSKRAFT

## Die passende Rolle finden

Viele ambitionierte BerufseinsteigerInnen streben eine Führungsrolle an, ohne sich vorab Gedanken zu machen, was das bedeutet und ob Mitarbeiterführung ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Die Führungskarriere gilt für viele als prestigeträchtig und als „Karrierebooster“. Das Risiko ist, dass Sie sich gegebenenfalls später in einer Rolle wiederfinden, die gar nicht zu Ihnen passt. Lernen Sie in diesem Training, sich Ihre eigenen Stärken bewusst zu machen und Ihre Potenziale zu überprüfen, um auf dieser Basis Ihre Karriere zu planen. Sie reflektieren Ihren bisherigen Berufseinstieg und werden sich klar, was Sie wirklich wollen und wie Ihr Weg eines glücklichen und erfüllten Berufslebens aussieht.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Bewusstwerden Ihrer eigenen Stärken und Potenziale
- Abgrenzung von gesellschaftlichen und/oder familiären Erwartungen
- Erkennen Ihrer persönlichen Motive und Wünsche
- Bedeutung von Arbeit zwischen Mitarbeiterführung und Managementforderungen
- Rolle, Erwartungen und Aufgaben sowohl einer Führungskraft als auch einer Fachkraft
- Treffen von Entscheidungen, die Sie langfristig glücklich machen und Ihrer Persönlichkeit entsprechen



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Erkenntnis, welche Rolle Sie im Berufsleben tatsächlich erfüllt und was Sie ausmacht
- Instrumente, wie Sie Pros und Contras abwägen können
- Tools, wie Sie strategisch Ihre Entscheidung für eine Führungslaufbahn oder eine Fachkarriere planen können
- Klarheit darüber, was der Unterschied ist, Führungskraft bzw. Fachkraft zu sein, und welche Rolle in Ihren Lebensplan passen könnte

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# LATERALE FÜHRUNG

## Führung ohne Vorgesetztenfunktion

Das Führen von MitarbeiterInnen ohne Disziplinarbefugnis wird besonders in Zeiten von agilen Teams und flachen Hierarchien immer bedeutsamer. Als Keyplayer eines Unternehmens benötigt es wirksame Führungsinstrumente, damit die Herausforderung einer fachlichen, lateralen Führung funktionieren kann. Dieses Training zeigt, wie sich Führen ohne Vorgesetztenfunktion methodisch gestalten kann. Dabei werden sowohl die Möglichkeiten und Grenzen beleuchtet, als auch die Anforderungen an die personale und soziale Kompetenz. Lernen Sie ohne direkte Anweisungen authentisch und mit Autorität zu führen. Sie erfahren außerdem, wie es Ihnen mit überzeugender Kommunikation und kooperativen, partnerschaftlichen Beziehungen gelingen kann, Ihre Ziele zu erreichen.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Ermöglichen von lateraler Führung durch ein partnerschaftliches, kooperatives Führungsverständnis
- klares Vertreten der eigenen Position und Überzeugen der KollegInnen von Ihrem Standpunkt
- Umsetzung und Grenzen von Führen ohne Vorgesetztenfunktion
- konstruktiver Umgang mit Widerständen der MitarbeiterInnen oder schwierigen MitarbeiterInnen
- notwendige Kompetenzen um natürlich Autorität und Kompetenz auszustrahlen
- Schaffen von Vertrauen und Commitment, um zu motivieren
- richtiges Maß an Kollegialität und Führung finden



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Verständnis dafür, wie Sie Verantwortung übernehmen und MitarbeiterInnen lenken können
- wirkungsvolle Führungsinstrumente für laterale Führung
- ein klares Rollenverständnis zu Ihrer Funktion in Ihrem Team durch Eigen- und Fremdrelexion
- Feedback und Umsetzungsempfehlungen zu Ihrem Führungsverhalten und Kommunikationsstil für den Führungsalltag
- Praxisempfehlungen die helfen, mit fachlicher Kompetenz und natürlicher Autorität zu führen
- Verbesserung Ihres Durchsetzungsvermögens, auch in schwierigen Situationen
- Sicherheit im Auftreten und in der Ausübung Ihrer Führungsfunktion
- Übung in konstruktiver und motivierender Gesprächsführung und Konfliktlösung

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# NEU IN DER FÜHRUNGSROLLE

## Mit mehr Souveränität und Klarheit an den Start

Viele ambitionierte BerufseinsteigerInnen streben eine Führungsrolle an, ohne sich vorab Gedanken zu machen, was das bedeutet und ob Mitarbeiterführung ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Die Führungskarriere gilt für viele als prestigeträchtig und als „Karrierebooster“. Das Risiko ist, dass Sie sich gegebenenfalls später in einer Rolle wiederfinden, die gar nicht zu Ihnen passt. Lernen Sie in diesem Training, sich Ihre eigenen Stärken bewusst zu machen und Ihre Potenziale zu überprüfen, um auf dieser Basis Ihre Karriere zu planen. Sie reflektieren Ihren bisherigen Berufseinstieg und werden sich klar, was Sie wirklich wollen und wie Ihr Weg eines glücklichen und erfüllten Berufslebens aussieht.



### THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- schnelles und intensives Kennenlernen neuer Abteilungen
- Aufnehmen der Fülle der Erwartungen sowie ein guter Umgang mit diesen
- aktives Angehen Ihrer Führungsrolle und –aufgaben sowie ein klarer Auftritt
- Auftreten gegenüber den wichtigsten Stakeholdern
- Umgang mit Macht und Politik im Unternehmen
- richtigen Zeitpunkt für Veränderungen in Ihrer neuen Organisation finden



### IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Kenntnisse über die wichtigsten Schritte eines erfolgreichen Führungswechsels
- Klarheit zu einem sicheren und souveränen Auftritt als Führungspersönlichkeit
- konkrete Arbeitshilfen und wirkungsvolle Tools für Ihre Führungspraxis

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 Teilnehmenden
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



# VOM MITARBEITENDEN ZUR FÜHRUNGSKRAFT

Nach einer Beförderung zur Führungskraft Ihrer bisherigen KollegInnen stehen Sie vor zwei Herausforderungen: Sie sind damit beschäftigt, sich selbst in Ihrer neuen Position als Führungskraft zurechtzufinden, gleichzeitig gilt es, die Beziehung zu Ihren ehemaligen KollegInnen neu zu gestalten. In diesem Training erarbeiten Sie zusammen mit anderen Führungskräften, die vor den gleichen Herausforderungen stehen, wie Sie Klarheit über Ihre Rolle gewinnen, wie Sie den besonderen Erwartungen und möglicher Kritik Ihrer bisherigen KollegInnen begegnen, und nicht zuletzt die Zusammenarbeit mit ihnen neu definieren können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Gelingen eines erfolgreichen Wechsels vom Mitarbeitenden zur Führungskraft
- Gestaltung des Weges von der Fach- zur Führungskraft
- sicherer und feinfühligere Umgang mit der Delegation von Aufgaben an ehemalige KollegInnen
- Klären der Erwartungshaltung auf beiden Seiten, um so Akzeptanz und Vertrauen herzustellen
- Umsetzung von Kommunikation, Information und Einbindung der MitarbeiterInnen
- professionelles Feedback geben und einholen
- Notwendigkeit von Spielregeln für die Zusammenarbeit



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Akzeptanz und Vertrauen in Ihre neue Rolle
- Klarheit zu Ihren eigenen Werten, Zielen und Prioritäten
- eine eindeutige Positionierung
- Anregungen, wie Sie sich die Akzeptanz und das Vertrauen Ihrer ehemaligen KollegInnen sichern
- Hinweise für angemessene Kommunikation und Entscheidungen zum Start

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# MODERATIONSKOMPETENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Als Führungskraft gehört es zu Ihren Aufgaben, Meetings und Workshops zu leiten. Doch wie gelingt es Ihnen, eine Vielfalt von Themen und unterschiedlichen Sichtweisen strukturiert, zeiteffizient, ziel- und ergebnisorientiert zu bearbeiten, jeden Teilnehmenden einzubinden und zu Beschlüssen zu kommen, die von allen mitgetragen werden? Und wie lässt sich „Führen auf Augenhöhe“, „Agilität“ und „New Work“ im anspruchsvollen Führungsalltag gut umsetzen? Mit mehr Kreativität, Beteiligung und Eigenverantwortung arbeiten Menschen und Teams meist effizienter und motivierter und kommen zu besseren Ergebnissen. Moderation ist deshalb eine zentrale Schlüsselqualifikation für Führungskräfte. Dieses Training vermittelt durch praktische Beispiele aus dem Führungsalltag, wie Sie die Teamintelligenz aktivieren, um rasch zu besseren Ideen sowie strukturierten, tragfähigen Ergebnissen zu kommen.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Zusammenhang zwischen Moderation und Präsentation
- Rollen und Aufgaben eines/r Moderator/in
- Verständnis für „Ressourcen-, Lösungs- und Zielorientierung“
- Moderation als zentrales Führungsinstrument unter dem Label „Arbeiten 4.0/Führen 4.0“
- Zusammenhang zwischen Moderation und Augenhöhe, Demokratisierung, Facilitation und Selbstorganisation
- effektivere und effizientere Gestaltung von Besprechungen und Meetings
- Nutzen von Kreativität und Kompetenz aller Beteiligten zur Ideen- und Lösungsfindung
- Erreichen von qualitativ besseren Ergebnissen sowie höherer Akzeptanz und Motivation für den Umsetzungserfolg



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein wertvolles methodisches Repertoire
- Moderationszyklus für Meetings und Workshops (wichtigstes Tool für Moderation)
- Sicherheit im Umgang mit Methoden zur Problemanalyse und Problemlösung sowie zur nachhaltigen Maßnahmenplanung
- kommunikative Hilfsmittel zur flexiblen Steuerung des Arbeitsprozesses
- Klarheit zu Ihrer Rolle als Führungskraft im Spannungsfeld zwischen Moderieren und Führen
- ein souveränes Auftreten vor der Gruppe
- einen natürlichen Umgang mit Körpersprache, Stimme und Blickkontakt
- Knowhow, wie Sie Beziehungen herstellen und vertrauensvoll zusammenarbeiten können
- wirkungsvolle Interventionstechniken zum gekonnten Umgang mit schwierigen Situationen
- Feedback zur eigenen Wirkung in der Moderatorenrolle

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# PRÄSENTATIONEN STRUKTURIERT VORBEREITEN

Wann immer wir etwas Neues erfahren, gilt eine einfache Regel: Je simpler die Struktur, desto besser die Behaltensleistung. Folgerichtig können sich ZuhörerInnen an eine gut gegliederte Präsentation mit einfachem Aufbau später besser erinnern. Dieses Training stärkt die Kompetenz, Präsentationen nutzen- und zielgruppenorientiert zu strukturieren. Zudem stärken Sie mit den erlernten Techniken Ihre Fähigkeit, Themen inhaltlich auf das Wesentliche zu reduzieren und so die Relevanz Ihrer Vorträge zu erhöhen.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Strukturieren von Präsentationen
- Präsentieren mit einem klaren roten Faden
- konsequente Ausrichtung von Präsentationen auf Kernaussagen und Nutzen für die Zielgruppe
- inhaltlicher und emotional wirksamer Beginn und Abschluss einer Präsentation
- Ergebnissicherung im Rahmen von Präsentationssituationen



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Klarheit über den Nutzen der Präsentation für Ihre Zielgruppe
- Techniken, die Kernbotschaft Ihres Präsentationsthemas klar zu kommunizieren
- verschiedene Möglichkeiten, Ihre Präsentationen zielorientiert zu strukturieren
- Übungsmöglichkeiten zur gezielten Verbesserung Ihrer Präsentationsstruktur

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# SOUVERÄN PRÄSENTIEREN

Mit echter Begeisterung vortragen. Mit Freude präsentieren. Anspruchsvolle Gespräche als willkommene Herausforderung sehen. Wichtige Inhalte gezielt und wirkungsvoll adressieren. Das gehört für viele Menschen zu den Anforderungen ihres Berufsalltags und ist doch nicht von Natur aus jedermanns Sache. Oft stehen Ängste, Selbstzweifel und Aufregung einer souveränen Präsentation im Weg. Stärken Sie in diesem Training Ihre Präsentationskompetenz, Ihre Fähigkeiten, selbständig an Ihrem Auftreten zu arbeiten und Ihre Kommunikation zu reflektieren, um sie anschließend gezielter und wirkungsvoller einsetzen zu können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Wirkung entscheidender Aspekte der Körpersprache auf das Publikum oder den/die Gesprächspartner/in
- bewusstes Wahrnehmen und Steuern von Mimik, Gestik und Sprache
- gewinnbringender Einsatz von Atemtechniken
- Milderung von Aufregung und Lampenfieber
- Bedeutung einer wirkungsvollen Artikulation
- gezielter Einsatz von Medien



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Handlungsmöglichkeiten zur Reflektion Ihrer Kommunikation
- Bewusstsein für Ihre verbale und nonverbale Kommunikation
- Techniken, Ihre verbale und nonverbale Kommunikation gezielt und wirkungsvoll einzusetzen
- Vertrauen in die eigene Präsentationskompetenz
- Übungsmöglichkeiten zur fortlaufenden Verbesserung Ihrer Präsentationsfähigkeiten

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# VISUALISIERUNGSKOMPETENZ ENTWICKELN

Sie möchten wichtige Inhalte eindrücklich vermitteln, aber wissen nicht wie? Sie möchten, dass Ihre Ideen bei anderen im Gedächtnis bleiben? Visualisierungen und eine visuelle Kompetenz können Ihnen genau das ermöglichen, auch ohne zeichnerische Begabung. Dieses Training bietet neue Anknüpfungspunkte, Inhalte wirkungsvoll durch Visualisierungstechniken am Flipchart aufzubereiten und darzustellen. Sie erweitern Ihre visuelle Kompetenz, indem Sie wichtige Tools und Wissen über die bildliche Wahrnehmung erlernen. Dabei haben Sie die Gelegenheit, eine eigene Bildsprache unter Anleitung zu entwickeln und selbst aktiv tätig zu werden.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Darstellung von komplexen Sachverhalten durch bildhafte Sprache
- Wahrnehmung von Visuellem und Visualisierungen
- Techniken eines wirkungsvollen Visualisierens
- grundlegendes Wissen über Farbenlehre sowie den richtigen Einsatz von Farben und Formen
- Formen und Möglichkeiten der Visualisierung



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- ein Gespür für den richtigen Einsatz von Visualisierungen
- neue und nachhaltige Zugänge der Wissens- und Meinungsvermittlung
- ein eigenes visuelles Denken
- neue kreative Wege der Konzept- und Ideenentwicklung
- eine individuelle Visualisierungstechnik, die anderen im Gedächtnis bleibt

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# FÜHRUNG UND GELASSENHEIT

Mentale Stärke und Gelassenheit ist eine Königsdisziplin für Führungskräfte. Sie unterstützt dabei, Ziele und Anforderungen, die sich zum Teil auch noch widersprechen, gut bewältigen zu können. Selbst wenn heftige Emotionen auflodern, gelingt es Ihnen, damit handlungsfähig zu bleiben, Gedanken strategisch klug einzusetzen und die nächsten Handlungsschritte positiv zu beeinflussen. Dieses Training vermittelt Ihnen, wie Sie aus einer Haltung der Selbstakzeptanz und inneren Distanz sich selbst gut steuern und damit Ihren Aufgaben effektiver und leichter nachgehen können. Zudem erhalten Sie einen besseren Blick für den Umgang mit Ihren täglichen Prioritäten und ein größeres Verständnis im Umgang mit anderen.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Schaffen von Ruhe und Gelassenheit im eng getakteten Berufsalltag durch einfache Wahrnehmungsübungen
- Erkennen und Verstehen von Handlungs- und Verhaltensmustern mit Blick auf die eigene Biografie
- Nutzen von Stille als Kraftquelle und Inspiration
- Umgang mit den täglichen Polaritäten – das rechte Tun, das rechte Lassen – meistern



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Gelassenheit und Präsenz
- Selbstreflexion und Selbstannahme
- besseres Verständnis Ihrer beruflichen Beziehungsqualität
- Wertschätzung für sich selbst
- Mitgefühl für andere – als Basis für gelingende Kommunikation

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# GESUNDES FÜHREN

Führungskräfte spielen eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, die Gesundheit, und damit Motivation, Anwesenheitsquote und den Output der Mitarbeitenden zu verbessern. Steigt die Krankenquote im eigenen Verantwortungsbereich, wird unmittelbar der Führungsstil unter die Lupe genommen. Wie gelingt es, die Gratwanderung zwischen Zielerreichung und gleichzeitig Einhalten der Belastungsgrenzen der Mitarbeitenden zu schaffen? Das Training zeigt auf, wie sich Führungsverhalten auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeitenden auswirkt. Zudem erhalten Sie ein besseres Gespür, wie Sie über einen gesundheitsgerechten Umgang mit sich selbst zur Entlastung und Gesundheitsförderung Ihres Verantwortungsbereichs beitragen können. Übergreifendes Ziel ist die Erhaltung und Stärkung der Arbeitsfähigkeit und der Produktivität durch mehr Wohlbefinden bei sich selbst und den Mitarbeitenden.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Führungstools, die besonders gesundheitsgerecht wirken
- wirksamer Einsatz ihrer inneren Stärke und deren Auswirkung auf Ihre Gesundheit
- Zusammenhang zwischen Transparenz und Information mit der Mitarbeitergesundheit
- gesunder Umgang mit Ihren belasteten und Ihren fitten Mitarbeitenden
- Schaffen eines angenehmen Betriebsklimas durch Aufmerksamkeit und Interesse



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Erkenntnisse aus der Glücks- und der Lebenslaufforschung
- Verständnis für Ihre persönliche Belastbarkeit im Kontext zu Ihrem persönlichen Werte-Kanon
- stärkeres Bewusstsein für die gesunde Nutzung Ihrer eigenen Potenziale
- kreative Handlungsmöglichkeiten und Lösungsstrategien für sich und Ihr Team
- Klarheit zur Gesundheitsförderung durch neue Perspektiven
- bewussterer gesunder Umgang mit sich und Ihrem Team
- Klarheit, wie Belastungsabbau und gleichzeitig Ressourcenaufbau in Ihrer Situation gelingen können

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage

# PRIORITÄTEN SETZEN

Wechselnde Prioritäten sind Alltag. Prioritätenkonflikte entstehen zum einen durch starke Vernetzung mit anderen Schnittstellen, zum anderen durch häufige Veränderungen der Rahmenbedingungen und Marktanforderungen. Wir brauchen kreative und flexible Lösungen, um am Ende des Tages die wirklich wichtigen Dinge erledigt zu haben. In diesem Training erfahren Sie, wie Sie eine praktikable Kombination aus Struktur und Spontaneität in Ihre Planung integrieren können. Sie lernen wirkungsvolle digitale Techniken kennen, ebenso Kommunikationstechniken, mit denen Sie Ihre erfolgte Priorisierung entsprechend deutlich machen können.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Erkennen und Integrieren von Prioritäten in Ihre Arbeitsstruktur
- Verwaltung und flexible Abarbeitung von wechselnden Prioritäten
- Verteidigung von Prioritäten mit beziehungsorientierten klaren Botschaften
- Einsatz von digitalen Tools zum Priorisieren
- Funktionsweise von Priorisieren im agilen Umfeld



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- Klarheit über Ihr individuelles Werte-Bewusstsein als Grundlage für „richtiges“ Priorisieren
- Fähigkeit, Ziele und Aufgaben klar („smart“) zu formulieren als Basis für einen genialen Überblick
- verschiedene Techniken und Kriterien für das Prioritätensetzen (z. B. ABC, Choicing, Zielerreichungsebenen, 80:20)
- ein Frühwarnsystem, um „Zeitfresser“ und Störungen gleich zu erkennen
- eine sichere Vorgehensweise, „Zeitfressern“ freundlich und bestimmt entgegenzutreten

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmernInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



# SOVERÄNER UMGANG MIT STRESS

Stress gehört in gewissem Maße zum Leben dazu. Manchen Stress empfinden wir jedoch nicht als unangenehm, da er sich sogar positiv auf unsere Ziele und unser Gesamtfinden auswirkt. Anders ist es jedoch, wenn das Stressgefühl unser Wohlfühl und unsere Leistungsfähigkeit derart blockiert, dass wir spüren, dringend etwas verändern zu müssen. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an. In diesem Training erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können. Sie lernen, wie Sie Ihre individuellen Stress-Auslöser frühzeitig erkennen und welche Mechanismen und Techniken Ihnen helfen, Stressgefühle gut zu beherrschen.



## THEMATISCHE SCHWERPUNKTE

- Ihre konkreten persönlichen Stressauslöser und Stressoren
- Schulung der eigenen Stresswahrnehmung
- Steuerung von stressauslösenden Ereignissen im Umfeld
- Verhindern von Stress sowie aktiver Abbau von Stress durch schnelle Regeneration
- Persönliche Bedürfnisse, um in Balance zu bleiben
- Vermeiden von Stress im Umgang mit Ihrem Umfeld, speziell mit Ihren Mitarbeitenden
- Finden von guten Lösungen mit Ihren Mitarbeitenden beim Entstehen von unproduktivem Stress



## IHR (ERKENNTNIS-)GEWINN

- eine kritische Bilanz Ihrer aktuellen Lebenspraxis
- Basiswissen über Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Hinweise, wie Sie zukünftig Stress Symptome erkennen, um frühzeitig gegensteuern zu können
- kurzfristige Anti-Stresstechniken, die einfach anwendbar sind.
- ein Frühwarnsystem, wie Sie bei Ihren Mitarbeitenden rechtzeitig ungesunde Stress-Symptome wahrnehmen können
- Ideen, was Sie mittelfristig ändern können, um dem Stress insgesamt souveräner zu begegnen, bzw. ihn zu minimieren

## IHRE OPTIONEN

### VARIANTE 1 – INHOUSE-TRAINING

- Inhalte: individuelle Anpassung möglich
- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Empfehlung von 6 – 12 TeilnehmerInnen
- Dauer: 1 Tag
- Kosten: auf Anfrage

### VARIANTE 2 – COACHING

- Veranstaltungsort: in Ihrem Unternehmen oder digital
- Gruppengröße: Einzelcoaching
- Dauer: 3-10 Stunden
- Kosten: auf Anfrage



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie Fragen zu einem unserer Trainings?

Wir freuen uns schon auf einen spannenden Austausch mit Ihnen.

Sie können mit uns jederzeit telefonisch, per E-Mail oder auf unserer Homepage in Kontakt treten.

- E-Mail: [gabriela.winkler@susannebohn.com](mailto:gabriela.winkler@susannebohn.com)
- Telefon: 0911 882982
- <https://susannebohn.com/kontakt/>

KONTAKT

# Wir hoffen, Sie haben ein Seminar gefunden!

Mehr Informationen finden Sie unter:  
<https://susannebohn.com/seminare/>

